

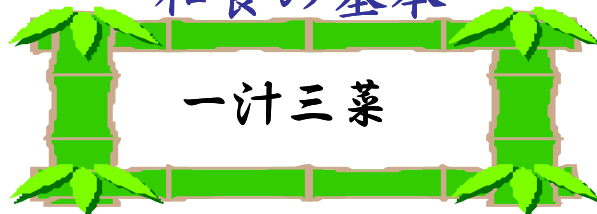
多品目をバランスよく摂取できる 和食の基本

和食は薬膳そのもの

この日本の食文化は薬膳の視点から見ても理想的であり、まさに伝統的な和食は薬膳を体現するものといえます。

(東京薬膳研究所代表 武 鈴子)

多品目をバランスよく
摂取できる
和食の基本

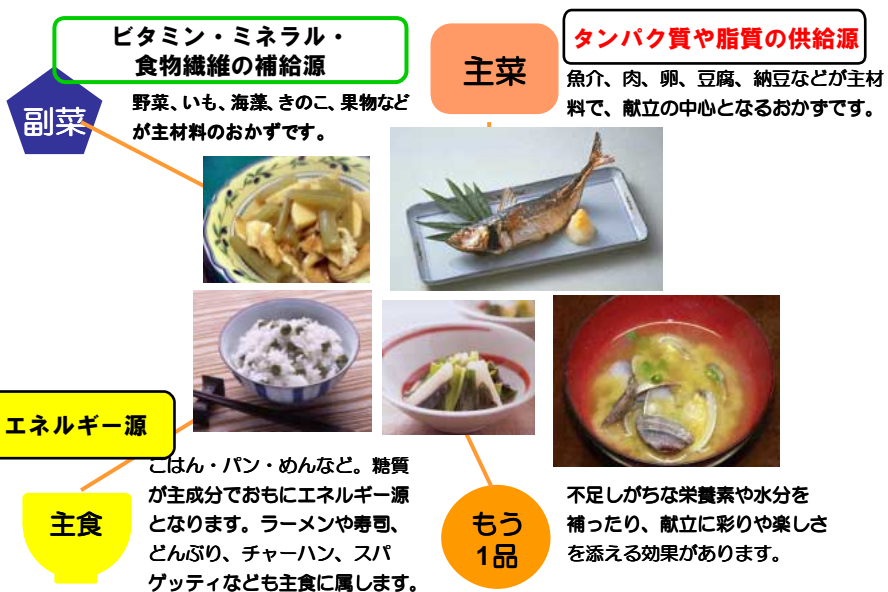


一汁三菜

主な食材の五性

食性	寒性	涼性	平性	湿性	熱性
働き	体を冷やす。 余分な熱を取る。 解毒・鎮静作用。		「温める」ことも 「冷ます」こともなく、 穏やかに調和させる。	体を温める。 血行をよくする。 五臓の機能を高める。	
食材	かに、 しじみ、 あさり、 ひじき、 苦瓜、 きゅうり、 ごぼう、 冬瓜、 ゆり根、 こんにゃく、 メロン、 柿	鴨肉、 あわび、豆腐、 緑豆、トマト、 はと麦、ほうれん草、 金針菜、セロリ、 大根、なす、 たけのこ、 れんこん、バナナ、 梨、オレンジ、 牛乳、白砂糖、 小麦、 昆布、	鶏肉、鶏卵、 豚肉、うなぎ、 どじょう、さんま、 さば、レバー(牛・豚)、 はまぐり、のり、 里いも、しいも、 枝豆、春菊、 にんじん、じゃがいも、 とうもろこし、キャベツ、 ブロッコリー、きのこ類、 きくらげ、湯葉、 大豆、ごま、いちご、 りんご、はちみつ、 うるち米	牛肉、 レバー(鶏)、 えび、太刀魚、 いわし、にら、 しょうが、 らっきょう、 ねぎ、しそ、 玉ねぎ、かぼちゃ、 梅、桃、ざくろ、 みかん、くるみ、 栗、なつめ、 黒砂糖、酢、 もち米、 シナモン	羊肉、 唐辛子、 からし、 こしょう、 にんにく、 山椒

主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを



食物繊維

食物繊維が豊富な食品

不溶性食物繊維

セルロース: **ゴボウ** やトウモロコシなどの野菜、**リンゴ**、穀類、豆類、ふすま

ヘミセルロース: 穀類、豆類、ふすま

キチン: エビ やカニの殻

リグニン: ココア、ふすま、豆類

不溶性ペクチン: 未熟な果実、野菜

ビートファイバー: てん菜糖、**大根**



水溶性食物繊維

ペクチン質: 熟した果物、**カボチャ**、キャベツ、ジャガイモなどの野菜

植物ガム質(コンニャクマンナン): **コンニャク**

穀物ガム質: 大麦、えん麦、ライ麦

イヌリン(フラクトオリゴ糖): ゴボウ、チコリの根

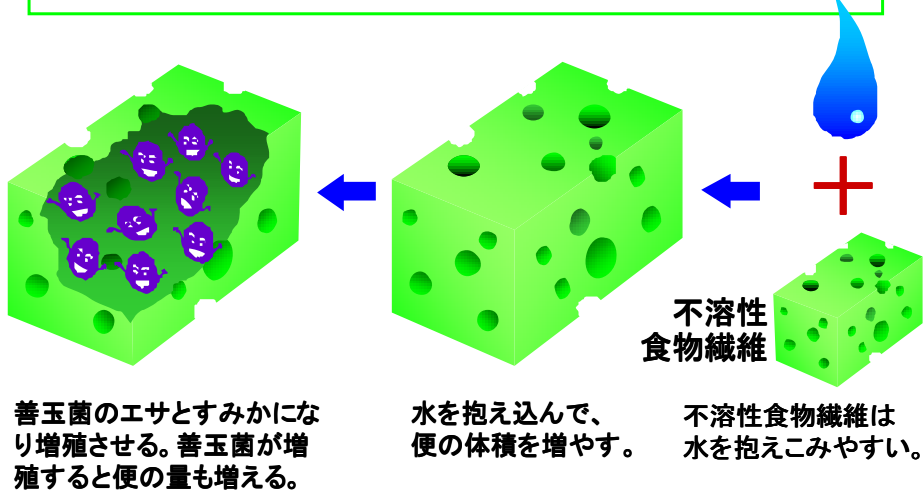
アルギン酸: **昆布**、**ワカメ**などの海藻類

ガラクトマンナン: グアー豆

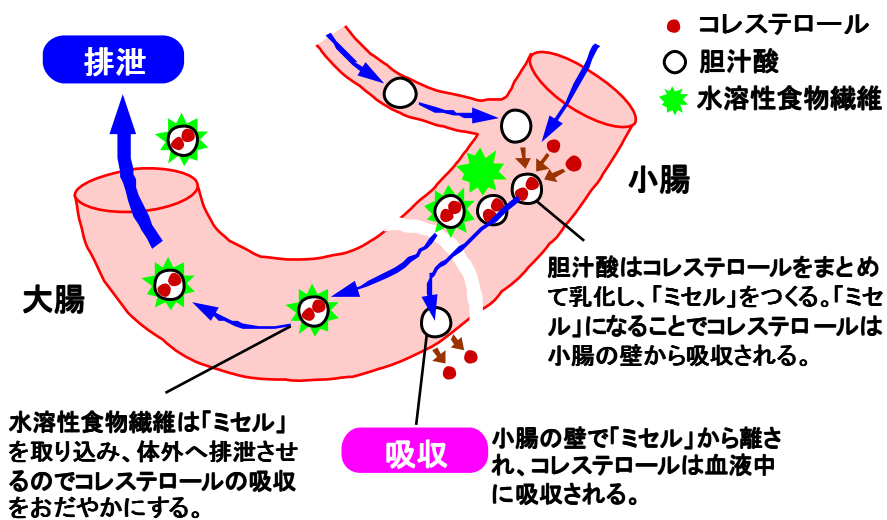
ポリデキストロース: トウモロコシ



良質の便をつくる不溶性食物繊維



コレステロールの吸収をやわらげる水溶性食物繊維



ビタミン・ミネラル

ビタミン・ミネラルが不足すると現れる症状

症状	不足している栄養素	症状	不足している栄養素
風邪をひきやすく、治りにくい	ビタミンA、ビタミンC、パントテン酸、葉酸	疲れやすい	ビタミンB1、パントテン酸、ピオチン、マンガン
口内炎	ビタミンA、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸、ビタミンC	しみができやすい	ビタミンC、ビタミンE
肌荒れ	ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、葉酸	眠れない	ビタミンB6
食欲不振	ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ピオチン、パントテン酸、葉酸、塩素、カリウム、ナトリウム	貧血	ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、鉄、銅
血行不良	ビタミンE	味覚低下	ビタミンB12、亜鉛
手足がしびれる	ビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンB12、カルシウム、マグネシウム、カリウム	骨が弱くて、骨折しやすい	カルシウム、マグネシウム
イライラする	カルシウム、マグネシウム	白髪	パントテン酸、ピオチン

ビタミン・ミネラルが含まれる食品

ビタミン	ビタミンA	ほうれん草 レバー 卵 うなぎ蒲焼き	ミネラル	ナトリウム	梅干
	ビタミンD	さけ しめじ カレイ		カリウム	煮干し ハナナ どうもろこし
	ビタミンE	ほうろこ かぼちゃ 落花生アーモンド		カルシウム	いわし 牛乳 ひじき
	ビタミンK	納豆 モロヘイア 焼き海苔		マグネシウム	昆布 納豆 ハナナ
	ビタミンB1	豚ヒレ肉 うなぎ蒲焼き		リン	ごま いわし 煮干し
	ビタミンB2	レバー うなぎ蒲焼き 牛乳		鉄	レバー ひじき ほうれん草
	ナイアシン	たらこ かつお レバー		塩素	食塩
	ビタミンB6	かつお まぐろ ぶり		イオウ	卵 牛乳
	葉酸	レバー 枝豆 どうもろこし		亜鉛	カキ ホタテ 牛肉赤身モモ
	ビタミンB12	レバー カキ あさり		銅	カキ レバー ゴマ
	ピオチン	レバー いわし 落花生		セレン	いわし カレイ わかさぎ
	パントテン酸	レバー 子持ちカレイ 納豆		ヨウ素	昆布 わかめ
	ビタミンC	トマト 大根 ブロッコリー		クロム	卵 肉
		マンガン	栗 ライ麦全粒粉 玄米ご飯		
		モリブデン	米 大豆 レバー		
		コバルト	牛乳 カキ はまぐり		

●かくれても食べたい

紫式部の大好物



その栄養価の高さは、古くから認められていたようで、節分の夜、**疫病や災厄をはらうためにいわしの頭をひいらぎの枝に刺して住まいの入り口に立てる風習**は平安時代からのものであることが「土佐日記」によって知ることができます。当時から干物にされていたいわしですが、とにかくいたみやすこともあり、身分の高い方の膳にはほめることはありませんでした。しかし、あの**紫式部**は密かに**いわし**を愛し、夫の留守の間に**隠れて食べた**といわれています。こんなエピソードが世界的名作「源氏物語」とともに現代にまで伝わると……………

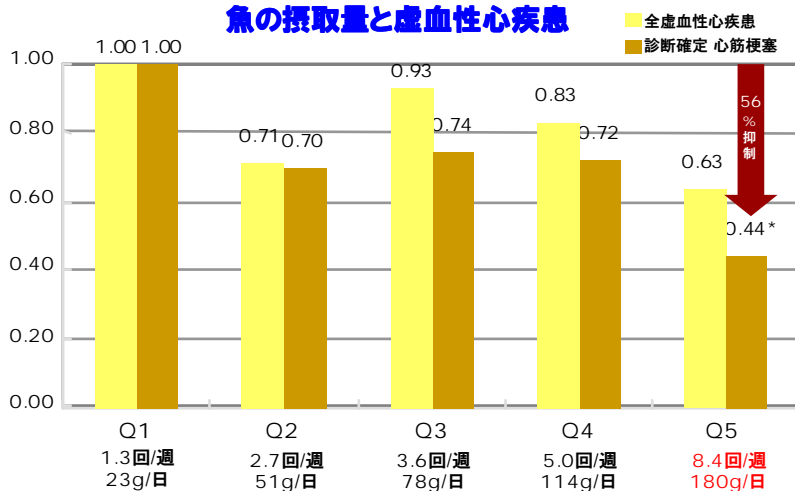
当のいわしが一番びっくりしているのではないのでしょうか。

魚・n-3脂肪酸摂取量と虚血性心疾患発症との関連について

厚生労働省研究 The Japan Public Health Center-Based (JPHC) Study Cohort I

対象・方法 41,587人を1990-1992年～2001年の間調査
[心血管疾患、癌の既往のない40-59歳の日本人男女(男性19,985人 女21,593人)]

魚の摂取量と虚血性心疾患



Circulation :113(2)195-202,2006

くすりのしおり

印刷画面 SPコード ワードファイル

613390006

製薬会社 持田製薬株式会社

効能・効果

iyakuSearch 添付文書

2007年1月改訂

薬には効果(ベネフィット)だけでなく副作用(リスク)があります。副作用をなるべく抑え、効果を最大限に引き出すことが大切です。このために、この薬を使用される患者さんの理解と協力が必要です。

商品名: エパデルカプセル300

主成分: イコサペンタ酸エチル (Ethyl icosapentate)

剤形: 淡黄色透明の軟カプセル剤 (長径18mm 短径7mm)

シート記載: エパデルカプセル300, EPADEL CAPSULES 300, MO 207



この薬の作用と効果について

血液中の脂肪分(コレステロールや中性脂肪)を低下させます。血液の固まりができるのを防いだり、血管の壁に付着するのを抑えます。血管の弾力性を保ちます。

通常、閉塞性動脈硬化症に伴う潰瘍、疼痛及び冷感の改善や高脂血症の治療に用いられます。

次のような方は使う前に必ず担当の医師と薬剤師に伝えてください。

- 以前に薬を使用して、かゆみ、発疹などのアレルギー症状が出たことがある。出血している(血友病、毛細血管脆弱症、消化管潰瘍、尿路出血、喀血、硝子体出血)。手術を予定している。
- 妊娠または授乳中
- 他に薬を使っている(お互いに作用を強めたり、弱めたりする可能性もありますので、大衆薬も含めて他に使用中の医薬品に注意してください)。

薬学では薬として勉強します

<mg/100g可食部>

食品	DHA	EPA
精白米	—	—
大豆	—	—
鶏肉	94	54
豚肉	—	—
牛乳	—	—
マグロ (脂身)	2,877	1,288
ブリ	1,785	898
サバ	1,781	1,214
サンマ	1,398	844
ウナギ	1,332	742
マイワシ	1,136	1,381
ニジマス	983	247
サケ	820	492
アジ	748	408
アナゴ	661	472
カツオ	310	78
マダイ	297	157
コイ	288	159
カレイ	202	210

→
注目

科学技術庁資源調査会報告第112号
「日本食品脂溶性成分表」1989年

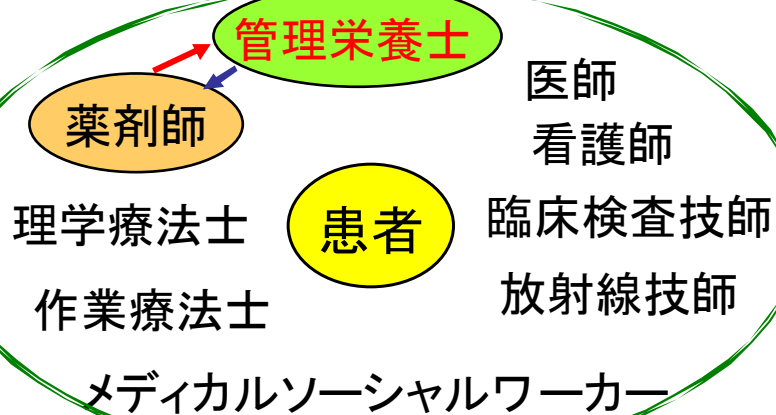
経済性

- エパデールS: 1800mg/日: 326円
- 小林製薬サプリメントEPA: 336mg/日(5粒あたり): 42円
- サントリーDHA & EPA DHA300mg・EPA100mg/日(4粒あたり): 173円
- いわし 150g … 70円くらい?

管理栄養士と薬剤師の連携

愛知学院大学
心身科学部健康栄養学科
管理栄養士が育っていきます

病院は患者さんを中心とした チーム医療の場



食事と薬は切っても切れない関係です

栄養サポートチーム

栄養状態と薬の選択

糖尿病教室

食事指導と服薬指導

治療別の病院患者給食

(薬と食事の相互作用)

慢性腎臓病

脂質異常

抗凝固療法

栄養は食事から